

## Su bebé aún es demasiado pequeño para darle alimentos sólidos

Los bebés menores de 4 meses no están listos para comer alimentos sólidos, incluyendo cereales. Darle cereal en el biberón no ayuda a que su bebé duerma más. Los bebés dormirán toda la noche cuando estén listos para hacerlo. No ponga cereal en el biberón.

El cereal en el biberón puede causar:

- » Alergias
- » Atragantamiento
- » Estreñimiento o diarrea

Otros alimentos sólidos que no deben darse a esta edad también pueden provocarle reacciones alérgicas al bebé. **No le dé a su bebé miel de abeja ni jarabe de maíz o miel Karo** porque puede contener bacterias que podrían enfermarlo mucho.

## Lo que su bebé puede hacer a esta edad

- » Sonreír y reír (a los 2 meses)
- » Sentarse con apoyo (a los 4 meses)

## Los periodos de crecimiento rápido

Esté pendiente de los períodos de crecimiento rápido. Estos son períodos en que su bebé posiblemente beba más que lo usual de leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro.

**Los períodos de crecimiento rápido ocurren más o menos:**

- » entre las 2 y 4 semanas de edad
- » a las 6 semanas de edad
- » a los 3 meses de edad
- » a los 6 meses de edad

Usted se familiarizará con las señales de hambre de su bebé. Éstas pueden incluir que el bebé abra y cierre la boca, se chupe el puño, busque ansioso el pezón de la madre o la tetilla del biberón, o se ponga irritado. En estas ocasiones, ofrézcale leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro.

**Por favor, lleve consigo la tarjeta de inmunizaciones de su bebé cada vez que visite al nutricionista.**

✦ Para más información sobre servicios y programas para la salud de la familia, llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434. Nuestro personal habla inglés y español. Estamos listos para ayudarle.

## Alimentando a su Bebé desde su Nacimiento hasta los Cuatro Meses de Edad



## ¡Felicidades por el nacimiento de su bebé!

### Lo que usted necesita saber sobre la alimentación de su bebé

- » La leche materna es el mejor alimento para los bebés.
- » Por ahora, su bebé sólo necesita beber leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro. La leche de vaca, leche de cabra, leche de soja y jugos **no son** para los bebés de esta edad.
- » Los bebés alimentados con leche materna necesitan 8 o más tomas por día.
- » Los bebés alimentados con leche de fórmula beben solamente unas cuantas onzas cada vez; aproximadamente, entre 16 y 24 onzas por día.
- » Su bebé debe mojar de 8 a 12 pañales diariamente.
- » No ponga a su bebé a dormir con un biberón apoyado porque esto puede ocasionarle infecciones de oído, atragantamiento o caries.
- » Pregúntele al médico si usted debe darle vitaminas a su bebé.